

Verbondenheid en Bezinning

Mediteren langs het Ziltepad

Dr. Kim Enrica Tsai

In samenwerking met
Stichting Alde Fryske Tsjerken
en Groninger Kerken



“De Romeinen begrepen er niets van. In zijn encyclopedische werk Naturalis historia schreef Plinius de Oudere over mensen die zonder enige boom of struik leven, in een gebied waarvan ‘in een oeverloze discussie van de natuur’ nooit duidelijk is of het tot het land of de zee behoort. Ze wonen op hoge bulten die ze met eigen hand opwierpen tot waar naar hun ervaring de hoogste vloed reikt, drinkwater bewaren ze in kuilen in de voorhof van het huis”.

- Flip van Doorn: de Friezen

Welkomstwoord

Welkom bij “Verbondenheid en Bezinning: Meditatie langs het Ziltepad.” Deze gids zal je begeleiden met meditaties en reflectievragen die je uitnodigen om te vertragen, stil te staan bij het moment en je te openen voor nieuwe inzichten en perspectieven. Het Ziltepad is niet alleen een fysieke wandeling, maar ook een innerlijke reis van zelfontdekking, groei en verbondenheid.

Het pad omarmt de rijke geschiedenis en spirituele betekenis van de kerken die je onderweg tegenkomt: historische plekken waar je ook tot bezinning kunt komen als je in stilte mediteert. Laat je betoveren door de eindeloze vergezichten van de Waddenkust, de zilte geur van de zee, de leegte en de stilte die je ervaart.

Of je nu te voet of op de fiets gaat, het Ziltepad biedt een unieke ervaring voor mensen die hun grenzen willen verleggen en hun innerlijke landschap willen beter leren kennen.

Veel plezier toegewenst!

*“Een nieuw begin! We moeten leren om elke dag te leven, elk uur, ja, elke minuut als een nieuw begin, als een unieke kans om alles nieuw te maken. Stel je voor dat we elk moment zouden kunnen leven als een moment zwanger van nieuw leven. Stel je voor dat we elke dag zouden kunnen leven als een dag vol beloften. Stel je voor dat we het nieuwe jaar zouden kunnen doorlopen terwijl we altijd luisteren naar een stem die tegen ons zegt: “Ik heb een cadeau voor je en kan niet wachten tot je het ziet!”
Stel je voor!”*

- Henri J.M. Nouwen

Indeling

VOORBEREIDING **7**

Hoe kan ik deze gids gebruiken en het creëren van een persoonlijke intentie voor de reis

AAN DE SLAG **18**

W - Wereld van binnen en buiten 18

A - Adem en voelen 24

D - Diepte en oppervlakkigheid 32

D - Dood en leven 40

E - Eb and Vloed 47

N - Nieuw en oud 53

En Nu? **59**

Thuiskomen en integratie

Hoe kan ik deze gids gebruiken:

Deze gids is opgedeeld in twee hoofddelen:

1) Voorbereiding en 2) Aan de slag.

Deel 1 biedt de lezer informatie aan over mediteren en reflecteren. Het gaat vooral over het ‘hoe, wat en waar’. Voor de meeste mensen zal het handig zijn om eerst naar dit gedeelte te kijken, want deze legt uit wat de bedoeling is van mediteren en hoe je dit kan incorporeren in jouw wandel of fietstocht.

Deel 2 is een reflectie gedeelte en bevat verschillende reflecties, meditatie en oefeningen. Deze zijn gepresenteerd volgens verschillende thema's. Je kunt twee dingen doen: i) een thema kiezen dat actueel is in jouw leven, bijvoorbeeld Adem en Voelen, en een van de reflecties/meditaties doen die hierover gaat, of ii) verras jezelf door een thema te kiezen die je juist totaal niet aanspreekt en maak een stap richting het onbekende.

VOORBEREIDING

Je hebt besloten om mee te doen met Het Ziltepad (proef)route. Wellicht heb je deze gids net in handen gekregen en heb je geen tijd gehad om hierin te duiken voordat je begint met wandelen of fietsen. Het maakt niet uit, want je kunt op elk moment van de dag opnieuw beginnen.

Ik hoop dat je de keuze maakt om deze gids te gebruiken als ondersteuning en ook als uitdaging. Kies er uit wat voor jou nuttig is. Elke levensfase heeft iets anders nodig. Je kunt altijd terug keren op een ander moment naar andere reflecties en oefeningen.

Over het Waddengebied

Het Waddengebied is een buitengewoon unieke en kostbare natuurlijke schat. Al eeuwenlang oefent dit dynamische landschap een onweerstaanbare aantrekkingskracht uit op zowel lokale bewoners als reizigers van over de hele wereld.

De geschiedenis van het Waddengebied gaat terug tot ver in de oudheid, toen de eilanden, kwelders en zandbanken begonnen te vormen langs de kust van Friesland. Door de eeuwen heen hebben de getijden en de interactie tussen zout en zoet water dit gebied gevormd tot een uniek ecosysteem, rijk aan biodiversiteit.

In de middeleeuwen begonnen de Friese gemeenschappen rond het Waddengebied te floreren en de karakteristieke terpen, kunstmatig opgeworpen heuvels, werden gebouwd om gemeenschappen te beschermen tegen overstromingen.

Na verloop van tijd begon de unieke ecologische waarde van het Waddengebied op te vallen en het is nu erkend als UNESCO Werelderfgoed vanwege zijn unieke karakter.

De kracht van wandelen en meditatie

“Want we zijn allemaal pelgrims” - William Langland

Voordat jouw reis begint, ongeacht de lengte en duur ervan, is het goed om te overwegen deze tijd te benutten als een gelegenheid om niet alleen het uiterlijke landschap in je op te nemen, maar ook je innerlijke landschap te verkennen.

Wandelen is een van de manieren waarop we kunnen mediteren, naast in de natuur zijn en verbinding maken met de wereld om ons heen. Hoewel lopen vaak een middel is om een doel te bereiken, is het een proces waarbij ons hele lichaam betrokken is. Het is daarom een uiterste geschikte manier om niet alleen verbinding te maken met onszelf, maar ook met de meer dan menselijke wereld.

Door te lopen kunnen we onszelf beter leren begrijpen en, terwijl we erdoorheen wandelen, ook de wereld om ons heen. We kunnen zelfs zeggen dat het landschap een spoor op ons achterlaat, aangezien we niet alleen cultureel, maar ook geografisch en ruimtelijk gevormd worden. We hopen dat je door het gebruik van deze gids, op vele verschillende manieren zult profiteren van je wandel-’pelgrimage’.

Verbinding met de natuur en je innerlijke zelf

“In elke wandeling met de natuur ontvangten men veel meer dan hij zoekt.” - John Muir

Verbinding met de natuur: Tijdens het wandelen of pelgrimeren langs de Waddenkust word je omringd door de ongerepte natuurlijke schoonheid van het gebied. Het geluid van de golven, de geur van het zilte water en het voelen van eeuwenoud paden onder je voeten brengen je in contact met de elementen en nodigen je uit om te vertragen en dieper te ademen. Deze verbinding met de natuurlijke wereld helpt je om in het moment te zijn, je zintuigen te openen en te genieten van de eenvoudige en pure ervaringen.

Ruimte voor reflectie: Wandelen en pelgrimeren bieden een rustige en vredige omgeving waarin je kunt reflecteren en je gedachten kunt ordenen. De beweging van het lichaam en de regelmatige cadans van de voetstappen kunnen een meditatieve staat bevorderen en je in een staat van innerlijke stilte brengen. Hierdoor ontstaat er ruimte om diep in jezelf te duiken, emoties te verkennen, inzichten te verwerven en innerlijke rust te vinden.

Het creëren van een persoonlijke intentie voor de reis:

Reflectie: Neem de tijd om stil te staan bij je innerlijke motivaties en verlangens voor de reis. Waarom wil ik deze wandeling maken? Wat hoop ik te vinden of te bereiken tijdens deze wandeling? Wat wil ik loslaten of transformeren? Wat is belangrijk voor mij op dit moment?

Formuleren: Schrijf je intentie op in een beknopte en krachtige zin. Houd het positief en gericht op wat je wilt aantrekken of cultiveren. Bijvoorbeeld: “Ik wil onderzoeken wat het voor mij betekent om er bij te willen horen en wat de gevolgen daarvan zijn voor mijn relaties.”

Verbinding: Maak een persoonlijk ritueel of moment van stilte waarin je je intentie uitspreekt en je ermee verbindt.

Drempel: Om de reis te starten, stap over een drempel heen. Dit heeft een belangrijke symbolische betekenis en kan zo eenvoudig zijn als het plaatsen van een tak op je pad en eroverheen stappen, of het doorlopen van een poort of uit een kerk-ingang lopen.

Herinnering: Draag je intentie met je mee tijdens de pelgrimstocht, op een papier of gebruik een symbolische talisman om je hieraan te herinneren, zoals een steen. Laat het je inspireren gedurende de reis.

Mediteren tijdens de wandeltocht

Wat is meditatie?

Meditatie is een praktijk die al duizenden jaren bestaat. Het wordt over de hele wereld beoefend, en is een tijdloze en contemplatieve oefening die de geest, lichaam en zien in harmonie tracht te brengen.

In boeddhistische leer benadrukt meditatie innerlijke stilte en opmerkzaamheid als weg naar verlichting, waarbij men zich bewust wordt van gedachten zonder eraan vast te klampen. Hindoeïstische meditatie zoekt eenheid met het goddelijke door concentratie en ademhalingsoefeningen, gericht op zelfrealisatie. In de christelijke traditie biedt meditatie een diepere verbinding met God en reflectie over spirituele teksten, om spirituele groei en vrede te bevorderen. In mindfulness-praktijken wordt de nadruk gelegd op het bewust aanwezig zijn in het moment, met openheid voor sensaties en gedachten, zonder oordeel.

Binnen al deze tradities is meditatie een pad naar innerlijke rust, bewustzijn en transformatie, waarbij men de sluier van de materiële wereld oplicht om de ware essentie van het zelf en het universum te ontdekken.

“Wees nu stil. Laat degene die de
woorden schept spreken.

Hij maakte de deur. Hij maakte het slot.
Hij maakte ook de sleutel.”

- Rumi

Hoe kan ik mediteren?

Tijdens het wandelen:

Adem diep in en uit, en laat eventuele stress of spanning los. Waar deze onmogelijk lijkt, ontmoet enige vorm van resistentie met compassie. Herinner jouw persoonlijke intentie en kies een reflectie of oefening uit die jou aanspreekt.

Voel hoe het is op dit moment in jouw lichaam.

Noteer sensaties, emoties en gevoelens, zonder oordeel: dit is hoe het is op dit moment.

Loop langzaam en bewust. Houd je aandacht gericht op de sensaties in je lichaam terwijl je beweegt. Voel hoe je voeten de grond raken, let op de beweging van je benen en armen, en observeer je houding.

Richt je aandacht op je ademhaling terwijl je loopt.

Observeer hoe de adem in en uit je lichaam stroomt.

Je kunt je bewust zijn van de inademing en uitademing, of je kunt tellen terwijl je ademhaalt.

Terwijl je wandelt, merk dan op wat er om je heen gebeurt. Observeer de geluiden, geuren, kleuren en vormen. Wees aanwezig in het moment en neem alles

waar zonder te oordelen. Hou steeds jouw vraag of thema in jouw gedachten.

Richt je aandacht op de fysieke gewaarwordingen in je lichaam terwijl je wandelt. Noteer wat jouw vraag of thema doet in jouw lichaam. Merk op of er spanningen zijn en ontspan waar mogelijk.

Wanneer je merkt dat je gedachten afdwalen, breng je eenvoudig je aandacht terug naar je ademhaling, je lichaam of de omgeving. Wees geduldig en vriendelijk voor jezelf.

Tijdens de wandeling, schrijf jouw inzichten op. Stop af en toe; pauzeer en ademen. Herinner jouw intentie en reflectievraag. Wat leer ik? Welke boodschap heeft de natuur voor mij? Doe deze oefening ook aan het einde van de tocht.

Eindig met dankbaarheid: Na het voltooiën van je wandeling, neem een moment om dankbaarheid te voelen voor de ervaring. Bedank jezelf voor het nemen van de tijd om in contact te komen met jezelf en de natuur.

Zittende meditatie

Je kunt deze meditatie doen binnen een kerk of onderweg, zittend op de gras of dichtbij de Waddenzee. De basisinstructies blijven hetzelfde.

Zit in een comfortabele houding, rechtop waar mogelijk. Deze positie maakt ons bewust van onze waardigheid. Adem een paar keer diep in en uit. Neem de tijd om te voelen hoe het nu met je is.

Visualiseer hoe stevig je geworteld bent met wortels die reiken diep binnen de aarde en verbonden zijn met alles wat leeft. Observeer de sensaties in jouw lichaam, zonder oordeel, en de gedachten en emoties.

Het is belangrijk om ook om je heen te kijken. Ben je in de kerk? Of ben je buiten? Wat zie je? Waaraan wordt je herinnerd en is deze plezierig of onplezierig? Brengt het spanning met zich mee of ontspanning? Alles is welkom. Zonder oordeel: dit is een oefening in opmerkzaamheid met compassie.

Breng de reflectie die je gekozen heeft naar jouw geest en voel eerst hoe jouw lichaam hierop reageert. Is er aversie of resistentie? Of voelt het juist kalmerend en

rustig? Herhaal de meditatie in je hoofd en maak vooral verbinding met jouw lichaam.

Het is vooral belangrijk om contact te houden met de steeds veranderende sensaties in je lichaam en te noteren hoe jouw emoties en gevoelens op komen en dan verdwijnen. Net zoals gedachten, willen alle emoties, gevoelens en sensaties bevrijd worden.

Hoe is het om gewoon de steeds opkomende gedachten en gevoelens los te laten in de stroom zonder iets eraan te willen veranderen? Wanneer je te veel afdwaalt, ga terug naar je ademhaling om opnieuw te focussen op jouw reflectievraag.

Sluit af met een aantal diepe ademhalingen en neem een moment om dankbaarheid te voelen voor deze ervaring. Je mag ook tijd nemen om jouw ervaringen en inzichten op te schrijven, voordat je doorgaat. Of schrijf een gedicht. Neem de reflectie mee op de wandeling op een ongedwongen manier. Pauzeer regelmatig en herhaal jouw intentie.

AAN DE SLAG

WERELD VAN BINNEN

“Hoe weerspiegelt de wereld om mij heen mijn innerlijke wereld?”

Deze vraag nodigt je uit om de verbindingen en synchroniciteiten tussen je binnenwereld (gedachten, gevoelens, overtuigingen) en de buitenwereld (zoals de natuur om je heen) te onderzoeken. Het stelt je in staat om bewustzijn te creëren over hoe je interne staat zich kan manifesteren in je externe realiteit (en andersom). Begin met het herkennen van patronen, symboliek en lessen die zich in je dagelijkse leven voordoen. Het kan je helpen om betekenisvolle connecties te vinden tussen je innerlijke groei, je ervaringen en de wereld om je heen.

Als je deze reflectievraag overweegt, kun je ook inzicht krijgen in hoe de buitenwereld je innerlijke wereld beïnvloedt. Het kan je bewust maken van welke externe factoren je energie geven, je inspireren of je welzijn beïnvloeden. Dit kan dienen als een kompas voor het maken van keuzes en het cultiveren van een omgeving die bevorderlijk is voor je groei en welzijn.

EN BUITEN

“Op welke manieren weerspiegelt het huidige seizoen in de natuur de fase waarin ik me bevind in mijn eigen levensseizoen?”

Terwijl je deze vraag overweegt, kun je nadenken over de specifieke kenmerken van het huidige seizoen, zoals de temperatuur, het weer, de kleuren, de geuren en de activiteiten die ermee geassocieerd worden. Denk na over hoe deze elementen overeenkomen met de fase van je eigen leven, bijvoorbeeld je leeftijd, je emotionele toestand, je relaties, je doelen of je uitdagingen.

Je kunt ook reflecteren op de symboliek en de lessen die verbonden zijn aan het huidige seizoen in de natuur en hoe deze resoneren met je eigen levensseizoen. Overweeg welke metaforen en inzichten het seizoen je kan bieden voor je persoonlijke groei, loslaten, vernieuwing, oogsten of innerlijke rust.

In welk interne seizoen bevind je je nu? Is het een tijd van vernieuwing en rust, of creativiteit en groei?

Het omarmen van verandering en transformatie

*“Je kunt niet twee keer in dezelfde rivier stappen”
- Heraclitus*

Wat betekent deze voor mijn eigen groeiproces?
En wat zie ik tijdens mijn reis die mij hieraan herinnert?

Verbinding met het landschap: De omgeving als spiegel

“Hoe kan ik de natuurlijke wereld als spiegel gebruiken om mijn levenspad te onderzoeken en welke lessen en inzichten kan ik daaruit halen?”

Terwijl je rondom deze vraag mediteert, neem de tijd om de natuurlijke wereld waar te nemen. Zijn er dingen die een gevoel van nieuwsgierigheid geven? Of bewondering? Wellicht iets op het land, een object of een kenmerk van de omgeving.

Sta stil bij wat je waar neemt en observeer in alle rust. Merk de kleuren, kwaliteiten en vorm en andere aspecten zoals maat en positie op. Wees aanwezig met jouw hele lichaam en noteer welke gevoelens en sensaties opkomen. Zonder oordeel. Wat is de boodschap voor jou?

Reflecteer vervolgens op hoe je deze observaties kunt vertalen naar je eigen levenspad. En als de betekenis nog niet duidelijk is, schrijf dan iets op over de ervaring voor later of maak een foto.

Het ervaren van oneindigheid in de natuur

“Ik leef mijn leven in steeds wijdere cirkels, die zich uitstrekken over de hele wereld”. - Rainer Maria Rilke

Terwijl je de uitgestrekte horizon van de Waddenzee bekijkt, vraag je jezelf af:

Hoe kan het ervaren van oneindigheid in de natuur mijn gevoel van tijd en ruimte beïnvloeden?

Verdieping van het bewustzijn van de elementen: water, lucht, aarde en vuur

Observeer de elementen: Let op de elementen van de natuur - de aarde, het water, de lucht en het vuur (zonlicht). Observeer hoe ze met elkaar in wisselwerking staan en reflecteer op de metaforen die ze kunnen bieden. Denk aan de stabiliteit en gronding van de aarde, de stroming en flexibiliteit van het water, de vrijheid en expansie van de lucht, en de warmte en energie van de zon. Wat kan ik van deze elementen leren met betrekking op mijn eigen levenspad?

Wat speelt zich af in de ruimte? Is er iets wat om mijn aandacht vraagt? Is er meer? Kun je je hier wel op voorbereiden?

ADEM EN VOELLEN

De kracht van bewuste ademhaling: Praktische oefeningen voor ademhaling en bewustwording

Ga op een comfortabele manier zitten of liggen op een rustige plek waar je niet gestoord zult worden. Sluit je ogen (of kijk naar beneden) en neem een moment om je lichaam te ontspannen. Breng je aandacht naar je ademhaling, zonder iets te veranderen.

Observeer nu je ademhaling terwijl je inademt en uitademt. Merk op hoe de lucht je neusgaten binnenkomt, je longen vult en je buik doet opzwellen. Word je bewust van de sensaties die gepaard gaan met de ademhaling.

Begin nu met bewuste ademhaling. Adem in door je neus terwijl je langzaam tot vier telt. Voel de lucht je lichaam binnenstromen. Houd je adem even vast en adem dan langzaam uit door je mond terwijl je tot vier telt. Voel hoe de spanning je lichaam verlaat terwijl je uitademt.

Herhaal deze cyclus

Herhaal deze cyclus van bewuste ademhaling en richt je volledig op elke inademing en uitademing. Laat je gedachten en zorgen los terwijl je je concentreert op je ademhaling. Merk op hoe je lichaam ontspant en je geest kalmeert.

Blijf zo nog een paar minuten ademen, volledig aanwezig in het moment. Voel de kracht van bewuste ademhaling en de diepe verbinding met jezelf.

Wanneer je klaar bent, open rustig je ogen en breng langzaam beweging terug in je lichaam. Neem een moment om te waarderen hoe deze oefening je bewustwording heeft vergroot en je ademhaling heeft verrijkt.

Variatie: doe deze oefening terwijl je in de natuur loopt, of aan het begin van een meditatie in stilte.

Vertragen en in het moment zijn

*“Minacht wat dichtbij is niet door te mikken
op wat ver weg is” - Euripides*

Wandelen is een manier om de aarde te eren. Met elke stap kunnen we luisteren naar de uitnodiging van de wereld om ons heen. Verbinding maken met onze ademhaling en hartslag is een manier om volledig aanwezig te zijn in het moment en om te vertragen. Zodoende ontdekken we wat we echt nodig hebben.

Het observeren van je gevoelens tijdens het wandelen

“Niets is ooit genoeg voor iemand die genoeg als onvoldoende beschouwt”

In een wereld waarin we steeds naar meer verlangen, kunnen we ons afvragen hoe we voldoening kunnen vinden in het heden. De natuur biedt ons talloze lessen over balans, overvloed en tevredenheid.

Wat kan ik leren van de natuur over het vinden van tevredenheid in het genoeg hebben? Hoe kan ik de principes van balans en harmonie die ik in de natuur zie, toepassen in mijn eigen leven?

Je kunt over deze vragen reflecteren tijdens de wandeling. Merk op welke gevoelens opkomen, welke sensaties en gedachten. Je hoeft er niks mee te doen. Alleen open staan om te voelen en niet te oordelen.

Als je wordt afgeleid, kan het helpen om een hand op je hart te leggen om een fysieke verbinding te ervaren. Je kunt telkens wanneer je merkt dat je gedachten afdwalen of verdwaalt in gevoelens of verhalen, terugkeren naar dit gebaar.

Niet weten

*“Laat de vraag schieten wat morgen zal brengen,
en tel je winst elke dag die het Lot je gunt”. - Horatius*

Hoe kan ik de natuur als gids gebruiken bij het omarmen van het niet weten?

Hoe kan ik me openstellen voor het onbekende en vertrouwen op mijn eigen innerlijke bronnen en intuïtie?

De natuur is een meester in het omgaan met het onbekende. Van zaadjes die ontkiemen tot planten die zich een weg banen door scheuren in het gesteente, de natuur toont ons voortdurend hoe het zich aanpast, groeit en evolueert zonder dat het alle antwoorden kent. Het nodigt ons uit om hetzelfde te doen.

In onze eigen levens kunnen we ook leren om het niet weten te omarmen. De natuur herinnert ons eraan dat er schoonheid en groei schuilt in het durven verkennen van het onbekende, in het toestaan van ruimte voor verrassingen en nieuwe ontdekkingen.

Expressie

Nieuwe mogelijkheden zijn overal

Reflectie:

Welke ecosystemen in de natuur tonen diversiteit en veerkracht, en hoe kan ik deze principes toepassen in mijn zoektocht naar mogelijkheden?

De natuur biedt ons elke dag vrijelijk haar geschenken aan. Ze weerhoudt ons nooit van de zonsopgang of de zonsondergang. Bloemen bloeien volgens natuurlijke ritmes, en de appelboom biedt haar vruchten onvoorwaardelijk aan. Terwijl je loopt, let op dit geschenk van creatie. Reflecteer op hoe je jouw gaven meer kunt delen met anderen en hoe je er in vollediger kunt leven. Waar stroomt vrijgevigheid in jouw leven?

Verdwalen

“Wie niet dwaalt, wordt nooit verstandig.”

- Johann Wolfgang von Goethe

Op welke manieren is verdwalen iets dat voorkomt in jouw dagelijks leven?

Onderzoek hoe je vandaag kan verdwalen tijdens jouw tocht...hoe kun je open staan voor verdwalingen in de geest?

Reflectie:

Hoeveel ruimte laat ik over voor verrassing en verwondering in mijn leven?

Oefening:

Neem de tijd voor een vrije schrijfoefening, waarbij je gedachten en gevoelens vrij uitdrukt en verwoordt wat er in je opkomt.

“Geloof in hen die de waarheid zoeken.
Twijfel aan hen die haar vinden”.

- Andre Gide

DIEPTE EN OPPERVLAKKIGHEID

Verkenning van de verschillende lagen van de Waddenkust - zoet en zout?

Wist je dat...

Het contrast tussen zoet en zout in het Waddengebied wordt voornamelijk beïnvloed door de interactie tussen rivierwater dat zoet is en zeewater dat zout is. Deze interactie heeft verschillende gevolgen:

Brakwatermilieu: Het Waddengebied is een brakwatermilieu, wat betekent dat het water een mengeling is van zout en zoet. Deze brakwateromgeving creëert een uniek ecosysteem waarin verschillende planten- en diersoorten gedijen.

Biodiversiteit: Het contrast tussen zoet en zout leidt tot een rijke verscheidenheid aan flora en fauna, waaronder vele zeevogels, vissen, schelpdieren en zeehonden.

Zoutminnende planten die een cruciale rol spelen bij het behoud van de stabiliteit van de kwelders en het vasthouden van sediment.

Getijdenwerking: Tweemaal per dag stroomt zout zeewater het gebied binnen tijdens vloed, terwijl zoet rivierwater wordt afgevoerd bij eb.

Reflectie

"Everybody is a moon, and has a dark side which he never shows to anybody." - Mark Twain

Welke lagen van mijn eigen wezen en ervaringen worden weerspiegeld in de diverse elementen van deze kust - van het zand tot het gras, van het getij tot de lucht, van zoet tot zout?

Kun je jezelf volledig verwelkomen, zelfs de delen die je niet leuk vindt? Het is goed om ruimte te maken voor de gevoelens, ideeën en emoties die je misschien normaal gesproken weg duwen. Ook zij horen erbij.

Meditatie: Neem een paar diepe verbindende ademhalingen. Plaats je hand op je hart en word volledig bewust van je eigen goedheid. Merk je gevoelens en gedachten op en verwelkom alles. Herhaal de mantra - alles hoort erbij - of - Ik verwelkom alles van mezelf. Ervaar eenvoudig wat opkomt. Pauzeer voordat je verder gaat.

*“Kom naar de rand, zei hij. Ze zeiden: we zijn bang.
Kom naar de rand, zei hij. Ze kwamen. Hij duwde
hen en ze vlogen...” - Guillaume Apollinaire*

Kijk naar de manier waarop verschillende elementen in de natuur samenwerken en hoe ze omgaan met uitdagingen en overgangen.

Denk na over de overeenkomsten tussen de patronen in de natuur en je eigen groei, verandering en uitdagingen. Overweeg welke lessen je kunt halen uit de veerkracht van de natuur, de balans in ecosystemen, de samenwerking tussen verschillende elementen en de schoonheid van harmonie in de natuurlijke wereld.

Neem de tijd om deze reflecties te overdenken terwijl je in de natuurlijke wereld begeeft. Maak aantekeningen in een dagboek, maak een kunstwerk (van natuurlijke elementen) waarin je je reflecties weerspiegelt of schrijf een gedicht.

Het ontdekken van terpen en kerken

“De door mensen in de loop van eeuwen opgeworpen woonheuvel is bijna vijf meter hoog. Dat moet voldoende zijn, zo heeft de ervaring geleerd. Om te zorgen dat het huis ook bij extreem hoog water droog blijft, zijn in de deurpost richels aangebracht voor het plaatsen van stormschotten”.

- Flip van Doorn: De Friezen

Terpen en kerken: Het landschap wordt gekenmerkt door historische terpen, kunstmatig opgeworpen heuvels die vroeger als bescherming tegen overstromingen dienden. Deze terpen herinneren aan de eeuwenlange strijd van de lokale bevolking tegen de krachten van de zee.

Veel terpen zijn bekroond met oude kerken die dateren uit verschillende tijdperken. Deze kerken dienden niet alleen als spirituele centra, maar fungeerden ook als gemeenschappelijke toevluchtsoorden tijdens overstromingen. De architectuur van deze kerken weerspiegelt de invloeden van de tijdperken waarin ze werden gebouwd, variërend van middeleeuwse tot gotische stijlen.

Meditatie: Mijn eigen ‘terpen’

Laat de aanblik van de terpen aan de kust je herinneren aan de kracht van veerkracht, zoals deze kunstmatige heuvels oprijzen boven de vloed.

Sta stil bij je eigen innerlijke terpen - de onzichtbare krachtbronnen die je stabiliteit en bescherming bieden temidden van het getij van het leven. Laat je gedachten drijven als de zee, en ontdek de hoogten van jouw innerlijke terpen, die je de kracht geven om met de stroming mee te bewegen, te groeien en te schijnen als bakens van eigenwaarde.

Bezinning:

Wat zijn mijn eigen terpen?

Reflectie op zee en dijk - openheid en grenzen

Daar waar een grens is, is een mogelijkheid voor transformatie en creativiteit. Het liminale is waar twee culturen samenkomen, waar diversiteit bloeit. Tegelijkertijd bieden ze geen eenvoudige antwoorden, omdat ze gevuld zijn met ambiguïteit en mysterie. Gebruikmakend van de metafoor van zee en dijk, openheid en grenzen, reflecteer op de liminale plekken in je eigen leven en hoe je je eigen creativiteit kunt gebruiken om nieuwe mogelijkheden te bedenken.

Het eindpunt van de een is
het beginpunt van de ander

Overpeinzingen over diepte en oppervlakkigheid

*“Je weet nooit wat genoeg is, totdat je weet
wat meer dan genoeg is” - William Blake*

Uitnodiging:

Reflecteer over deze quote als je loopt of mediteer daarover. En als je pauzeert, schrijf een gedicht van 9 zinnen over jouw inzichten.

Wat moet ik beschermen en waar kan ik open zijn?

“Hij die een reden heeft om te leven, kan bijna elke omstandigheid verdragen.” - Friedrich Nietzsche

Oefening:

Neem even de tijd om diep adem te halen. Adem uit met een zucht. Doe dit drie keer om innerlijke ruimte te ervaren. Open je armen breed om je heen om de ruimte rond je lichaam te verkennen. Strek je vingers uit naar de zijkanten, boven en onder, en merk de uitgestrektheid op. Hoe voelt deze ruimtelijkheid? Waar ervaar je op dit moment ruimte in je leven? En waar is er een gevoel van inkrimping?

DOOD EN LEVEN

Het Waddengebied weerspiegelt een levendige balans tussen dood en leven, waarin beide aspecten onlosmakelijk met elkaar verweven zijn. De uitgestrekte kwelders, slikken en zandbanken vormen de arena waar deze wisselwerking zich ontvouwt.

Dood wordt vertegenwoordigd door de overblijfselen van zeeleven - schelpen, skeletten en organismen - die als voedingsstoffen in de bodem opgaan, bijdragend aan de cyclus van hernieuwing. De Waddenzee dient als laatste rustplaats voor trekvogels, en hun overblijfselen voeden de grond en voeden andere levensvormen.

De wisselwerking tussen dood en leven in het Waddengebied onthult de diepgaande verbondenheid van alle elementen in dit ecosysteem. Het nodigt uit tot reflectie over de continue dans van transformatie, waaruit duidelijk wordt dat de grens tussen dood en leven vaag is, en dat elk einde een nieuw begin inluidt, een voortdurende cyclus van vernieuwing die inherent is aan de natuurlijke wereld.

Loslaten en verlies

“Hoe vaak moeten we sterven voordat we helemaal verdwijnen? In elke vriend verliezen we een deel van onszelf, en wel het beste deel.” - Alexander Pope

Reflectie:

Iedereen ervaart verlies. Voor de meeste mensen is loslaten moeilijk. De natuurlijke wereld kan dienen als een spiegel voor dit proces van loslaten. Een fruitboom kan zijn vruchten niet vasthouden en bomen moeten hun bladeren in verschillende seizoenen laten vallen.

Reflecteer tijdens jouw tocht over dit natuurlijke proces en zoek naar voorbeelden hiervan in de natuur. Misschien krijg je nieuwe inzichten in hoe je hiermee kunt omgaan in je eigen leven.

Donkerte en stilte

*“Om het duister te kennen, ga in het duister.
Ga zonder zicht en ontdek dat ook het duister
bloeit en zingt”. - Wendell Berry*

We leven in een lawaaierig wereld, vol constante afleiding en aansporing tot consumptie. Zowel duisternis als stilte nodigen ons uit om de dingen anders te zien en aandachtiger te luisteren. In onze cultuur van directe bevrediging roept de duisternis ons op om te wachten. Zaden in vruchtbare grond moeten eerst broeden voordat ze ontkiemen. Stilte onthult ons ongemak met het niet-weten en onze voortdurende drang naar geluid.

Meditatie:

In de stilte van de natuur, of in de kerk, sluit je ogen en pauzeer. Reflecteer op het volgende tekst:

“Er zijn maar weinigen die bereid zijn volledig toe te behoren aan zo'n stilte, om het in hun botten te laten doordringen, om niets dan stilte in te ademen, om zich te voeden met stilte en de essentie van hun leven om te vormen tot een levende en waakzame stilte”.
-Thomas Merton: Gedachten in Solitude

Bezinning op vergankelijkheid en sterfelijkheid

“En je zult jezelf verlichting bieden als je elke daad in je leven verricht alsof het de laatste is”.

- Marcus Aurelius

Meditatie:

Visualiseer de uitgestrekte kustlijn voor je, met zijn wisselende getijden. Denk aan hoe de vloed het land omarmt en dan weer terugtrekt, een herinnering aan de vergankelijkheid van alles in dit ecosysteem.

De zandbanken die zichtbaar worden bij eb en dan verdwijnen, weerspiegelen de tijdelijkheid van ons eigen bestaan.

Terwijl je diep ademhaalt, voel je een gevoel van vrede in het besef dat alles in beweging is en dat de vergankelijkheid de essentie is van het leven zelf. Sta toe dat deze gedachten je hart vullen met een diepere waardering voor elk moment dat je hebt, en voor de verbondenheid met de natuurlijke wereld om je heen.

Sta even stil bij de natuur als spiegel voor de vergankelijkheid en sterfelijkheid van het leven.

Verbinding met bewust leven

“Ik ging de bossen in omdat ik bewust wilde leven, alleen de wezenlijke feiten van het leven wilde kennen, en zien of ik niet kon leren wat ik moest verkondigen, ik wilde niet bij mijn dood ontdekken dat ik niet had geleefd”.
- Henry David Thoreau

Mediteer over hoe een bewuste leven eruit ziet. Wat betekent “bewust leven” voor jou?

Overvloed en groei

Bezinning:

De natuur dient als een spiegel voor overvloed in ons leven. Denk aan hoe het Waddengebied weerspiegelt een diepgaande les over overvloed in ons eigen leven. Terwijl je langs de kustlijn wandelt, reflecteer over de eb en vloed van de zee: een constante dans van geven en nemen. Net zoals het tij terugkeert met genereuze overvloed, kunnen ook wij overvloed laten stromen in ons bestaan.

In de natuur zien we de seizoenen komen en gaan, een eeuwige dans van verandering en vernieuwing. Zoals de aarde zichzelf voedt en verzorgt, zo kunnen ook wij overvloed creëren en koesteren. Deze natuurlijke overvloed herinnert ons eraan dat we ook in staat zijn om te geven, te bloeien en te gedijen.

Hoe kun je een leven van vreugde, overvloed en wederkerigheid cultiveren? Laat de natuur je gids zijn.....en let vandaag tijdens je wandeling op de diverse gebieden van natuurlijke overvloed.

Groei

“Iemand's groei is af te meten aan de achtereenvolgende groepen vrienden”. - Ralph Waldo Emerson

(Spirituele) vriendschap is essentieel voor een ethisch leven volgens veel religieuze tradities. We weten allemaal hoe belangrijk het is om goede vrienden te hebben, maar al te vaak laten we onszelf deel uitmaken van groepen die niet het beste in ons naar boven halen. Misschien willen we gewoon ergens bij horen of zijn we bang om alleen te zijn.

Denk na over de mensen met wie je jezelf omringt. Waar ben je concessies aan het doen en waarom? Als je vandaag met vrienden loopt, probeer dan misschien samen in stilte te lopen. Let op hoe de stilte verbinding kan versterken en belangrijke inzichten kan onthullen.

Op welke manier ben jij een (ziels)vriend voor anderen? Hoe word je op dit moment in je leven uitgenodigd om een vriend voor anderen te zijn zodat je hen kan ondersteunen in hun groeiproces?

EB EN VLOED

Wist je dat:

Het Waddengebied danst op het ritme van eb en vloed, een eeuwigdurende choreografie tussen land en zee. Bij eb trekt de zee zich zachtjes terug, onthullend wat ooit verscholen was - een uitgestrekte zandvlakte doet zich voor, doorkruist door glinsterende riviermonden. Vogels doorkruisen de lucht op zoek naar voedsel, terwijl de zilte geur van het wad zich verspreidt.

Maar dan komt de vloed, met haar krachtige en onweerstaanbare aantrekkingskracht. Het water stijgt, golven rollen binnen en de wereld lijkt te transformeren. Wat eens een open vlakte was, wordt opnieuw ondergedompeld, terwijl de zee haar territorium herclaimt. Maar te midden van dit schijnbare tumult straalt een gevoel van harmonie.

De cyclus van eb en vloed is niet alleen een fysiek spektakel, maar ook een poëtische weergave van verandering, balans en de voortdurende dans tussen tegenstellingen. Het Waddengebied, met zijn getijdengetrokken levenskracht, nodigt ons uit om te reflecteren op onze eigen cycli van groei en transformatie, en herinnert ons eraan dat zelfs in de meest ogenschijnlijk veeleisende momenten van het leven, een inherente harmonie te vinden is.

Verandering en Cycli

“De charme van geschiedenis en haar raadselachtige les bestaat uit het feit dat er eigenlijk nooit iets verandert en dat alles voortdurend verandert”
- Aldous Huxley

De metafoor van eb en vloed kan worden toegepast op de cyclische aard van het leven. De natuur laat ons zien hoe momenten van neergang (eb) gevolgd worden door tijden van groei en overvloed (vloed), en hoe deze veranderingen een natuurlijk onderdeel zijn van ons bestaan.

Mediteer op de woorden van Aldous Huxley.
Welke nieuwe inzichten komen naar voren?

Balans en Harmonie

“Denk als een actief mens, handel als een bedachtzaam mens” - Henri Louis Bergson

Denk na over hoe eb en vloed een voortdurende zoektocht naar balans en harmonie in ons leven vertegenwoordigen. Hoe kun je leren omgaan met de ups en downs en een evenwicht vinden tussen verschillende aspecten van jezelf en je leven?

Bezinning:

Wat bevordert jouw gevoel van balans en hoe kun je deze versterken?

Loslaten en Vernieuwing

“Begin meteen te leven, en beschouw elke afzonderlijke dag als een afzonderlijk leven.” - Seneca

Mediteer over het idee van loslaten, zoals de zee haar getijden loslaat. Overweeg hoe het loslaten van oude patronen, overtuigingen en situaties ruimte kan creëren voor vernieuwing en persoonlijke groei.

*Hoeveel ruimte is er in jouw leven voor vernieuwing?
Wat moet je opruimen zodat er meer ruimte ontstaat?*

Kracht en Veerkracht

“Jij bent de lucht. Al het andere is slechts het weer.”
- Pema Chödrön

Een mens heeft kracht en veerkracht nodig om met veranderingen om te gaan. Vergelijk eb en vloed met uitdagingen en overwinningen in het leven.

Reflecties:

Welke voorbeelden zijn er in jouw leven waar je meer veerkracht nodig hebt om de stromingen van het leven te weerstaan?

Hoe zou de ervaring van innerlijke gastvrijheid (het verwelkomen van alle delen van jezelf) je capaciteit kunnen vergroten om verandering te weerstaan en obstakels te overwinnen?

Tijd en Geduld

Alice kwam bij een splitsing.

“Welke weg moet ik nemen?” vroeg ze.

“Waar wil je heen?” antwoordde de Cheshire-kat.

“Dat weet ik niet”, zei Alice.

“Dan doet het niet terzake”, zei de kat.

- Lewis Carroll

Terwijl je wandelt, reflecteer over hoe sommige dingen op natuurlijke wijze tot stand komen, en hoe het accepteren van het tempo van verandering kan leiden tot diepere wijsheid en inzicht.

Wat zie je tijdens de wandeling die je hieraan doet denken?

Oefening:

Let op je ademhaling en merk het natuurlijke ritme van inademen en uitademen op. Je hoeft niets te veranderen. Wees gewoon aanwezig bij hoe dit ritme je leven geeft en je moment na moment in stand houdt. Let op je gevoelens op dit moment. Bekijk geduldig wat opkomt en word je bewust van enige voorwaartse neiging. Er is niets te doen op dit moment; nergens anders waar je moet zijn. Gewoon ademen. Gewoon lopen.

NIEUW EN OUD

Tijdens jouw wandeling kun je de samensmelting van nieuw en oud op een unieke manier ervaren. De eeuwenoude kerken, doordrenkt van geschiedenis en devotie, staan als tijdloze getuigen van menselijke verbondenheid met het spirituele. Hun oude architectuur en verweerde details nodigen uit tot contemplatie, terwijl het is goed om te realiseren dat jij ook een schakel bent in de ketting van mensen die hier eeuwenlang hebben gelopen.

Tegelijkertijd vormt het levendige landschap van de Wadden een voelbare contrast met de oude kerken. De zilte zeebries, de veranderende getijden en de rijke diversiteit aan flora en fauna herinneren ons aan de voortdurende vernieuwing van de natuur. Terwijl je langs de kustlijn loop, merk je nieuwe leven in de natuur naast het tijdloze grijs van de kerkgebouwen.

In deze tegenstelling ontstaat een diepgaande reflectie over de cirkel van het leven en de verbinding tussen verleden, heden en toekomst. De wandeling van kerk naar kerk wordt een symbolische reis waarin een ieder kan zijn eigen rol in deze voortdurende dans van nieuwheid en traditie overdenken.

Waar kom ik vandaan? Verbondenheid met mijn wortels

“Alle mensen zouden voor hun dood moeten willen weten waar ze vandaan komen, waarheen ze gaan en waarom”. - James Thurber

Reflectie: Hoeveel weet je over je eigen wortels en hoe draagt dit bij aan je gevoel van eigenwaarde en verbondenheid met deze wereld?

Visualisatie:

Visualiseer dat je een wuivend stuk riet langs de waterkant bent. Je wortels strekken zich diep uit in de vruchtbare grond. Elke ademhaling verbindt je met de krachtige getijden die de kust vormgeven en de natuurlijke ritmes die dit unieke ecosysteem bezielen.

Besef je dat je wortels reiken naar de diepten van het verleden, terwijl jezelf nu bloeit in het heden. Ook jouw eigen voorouders staan achter jou als onderdeel van deze onzichtbare web van het leven.

Laat deze visualisatie je herinneren aan je verankering in dit prachtige en dynamische ecosysteem, en hoe je verbonden bent met de krachten van de natuur die je omringen.

Waar ga ik naartoe? Ontdekken van nieuwe perspectieven en ervaringen tijdens het wandelen

*Vreugde gebeurt niet zomaar met ons. We moeten
vreugde kiezen en die keuze elke dag blijven maken.
- Henri JM Nouwen*

Meditatie:

Mediteer op een van de onderstaande vragen:

Wat betekent vreugde voor mij?

*Hoe ervaart de natuur vreugde en wat kan
ik hiervan leren?*

Erbij horen - gemeenschap

“We moeten eerst onszelf zijn voordat we een ander kunnen zijn” - Ralph Waldo Emerson

Reflectie:

Erbij horen is een menselijke behoefte, maar sommige mensen willen zo graag erbij horen dat ze vergeten om zichzelf te zijn.

“Seriti” is een Sotho-woord dat waardigheid of integriteit betekent. Om jouw Seriti te kennen, moet je trouw zijn aan jezelf, je moet echt zijn. Echt worden gebeurt niet in één keer, het kost tijd.

We schaden onze ‘seriti’ telkens als we onszelf verraden of niet trouw zijn aan wie we werkelijk zijn. Op welke manieren kun jij jouw eigen ‘seriti’ ontwikkelen?

Met de natuur als gids, let vandaag op de diversiteit in de omgeving tijdens jouw wandeling. Wat kan de natuur jou leren over trouw zijn aan jezelf? Zijn er momenten in jouw leven waarop je jezelf verraadt?

De balans tussen tradities en vooruitgang

“Leven is als in het openbaar een vioolsolo spelen en het instrument tijdens het spelen leren kennen”.

- Samuel Butler

Meditatie:

Terwijl je wandelt, laat de aanblik van de kerken je herinneren aan de eeuwenoude tradities die ze vertegenwoordigen. Sta dan even stil bij de horizon waar de uitgestrekte Waddenzee zich ontvouwt. Dit is het symbool van vooruitgang en vernieuwing. Stel je voor hoe eb en vloed de kustlijn veranderen, net zoals vooruitgang nieuwe perspectieven brengt.

Sluit je ogen en voel de balans tussen tradities en vooruitgang in jezelf. Adem diep in en laat de kracht van beide stromen door je heen stromen. Denk aan de wijsheid van oude tijden die je hebt geërfd van de tradities, terwijl je jezelf openstelt voor de mogelijkheden en groei die vooruitgang met zich meebrengt.

Net zoals de kerken langs de kust getuigen zijn van zowel het oude als het nieuwe, zo ben jij ook een brug tussen tradities en vooruitgang, een levende weerspiegeling van de tijdloze dans van verleden en toekomst.

Duurzaamheid - mijn verantwoordelijkheid naar toekomstige generaties

“Liefde overheerst niet: ze cultiveert”

- Johann Wolfgang von Goethe

Overpeinzing:

Wat is het meest aanwezig in mijn leven:
cultiveren of overheersen?

Wil ik cultiveren of overheersen?

Reflectie:

Iedere dag maken we keuzes over hoe we willen leven.
Keuzes hebben ethische gevolgen.

Welke keuzes maak jij terwijl je vandaag op reis gaat
en welke gevolgen zullen ze hebben voor toekomstige
generaties?



EN NU? THUISKOMEN EN INTEGRATIE

We hopen dat je hebt genoten van je Ziltepad-ervaring en dat deze gids je heeft geïnspireerd.

In de volgende paginas vindt je diverse oefeningen die je thuis kunt doen, als gevolg op de meditaties en reflecties die je tijdens de wandeling (en fietstocht) hebben mogen doen.

Deze oefening kunnen gebruikt worden als een manier om je ervaringen te integreren of je overpeinzingen voort te zetten.

Ik wens je hiermee veel plezier.

Meditaties

Meditatie over Verbondenheid: Sluit je ogen en voel de aarde onder je voeten. Visualiseer de kustlijn en de eindeloze zee. Besef dat waar je ook bent, je altijd de herinnering aan de kust met je meedraagt. Adem diep in en voel de verbondenheid met de natuur. Neem deze verbondenheid mee naar huis en koester het in je dagelijkse leven.

Reflectie over Rust en Stroom: Denk aan de kalme momenten langs de kust en de constante stroom van de zee. Reflecteer over hoe je rust kunt vinden te midden van het ritme van het dagelijks leven. Hoe kun je de lessen van de kust integreren om evenwicht te vinden tussen actie en ontspanning?

Reflectie over Dankbaarheid: Herinner je de schoonheid van de kust en de geluiden van de natuur. Denk aan de geschenken die de wandeling je heeft gebracht. Overweeg waar je dankbaar voor bent en hoe je die dankbaarheid kunt uiten in je dagelijkse interacties.

Brieven

Schrijf een brief aan een vriend(in) en deel welke specifieke natuurlijke elementen je hebt ervaren tijdens je wandeling langs de Waddenkust en hoe ze je deden nadenken over het leven.

Beschrijf in een brief aan een dierbare hoe de geluiden van de zee en de geuren van het kustgebied je hebben herinnerd aan de continue cyclus van verandering en groei.

Dankbaarheid: Schrijf een brief aan de natuur zelf, waarin je je dankbaarheid uit voor de lessen die je hebt geleerd en hoe je die wilt koesteren in je dagelijks leven.

Schrijf een dankbrief aan het Waddengebied voor het bieden van een inspirerende omgeving die je heeft geholpen om diepere verbindingen te ontdekken.

Toekomstige Generaties: Schrijf een brief aan je toekomstige zelf waarin je de intentie uitspreekt om de lessen en inzichten die je hebt opgedaan tijdens de wandeling door te geven aan volgende generaties.

Verbondenheid met Leven: Schrijf een brief aan een oude vriend(in) en beschrijf hoe de wandeling langs de kust je heeft herinnerd aan de intrinsieke verbondenheid tussen alle vormen van leven.

Reflectieprompts

Gebruik deze zinnenstarters als een manier om jouw reflecties door te zetten.

- 1. Wat mij het meest heeft geïnspireerd over de manier waarop de zee en het land naadloos in elkaar overgaan is...*
- 2. Tijdens mijn wandeling in het Waddengebied, raakte ik diep onder de indruk van...*
- 3. Een moment dat mijn gedachten in beweging zette, was toen ik...*
- 4. De sensatie van de koele wind op mijn huid deed me denken aan...*
- 5. De eindeloze horizon voor me bracht gedachten op gang over...*
- 6. Een gevoel van kalmte overspoelde me toen ik besepte dat...*
- 7. De stilte van het Waddengebied bracht me terug naar herinneringen aan...*

Verbinding maken met de natuurlijke wereld

Probeer een regelmatige gewoonte te ontwikkelen om in de natuur te zijn, om van de stilte te genieten en intiem te worden met jezelf. Stem met jezelf af op wat een haalbare frequentie zou zijn, zodat je tijd kunt vrijmaken in je gebruikelijke schema om je te wijden aan deze nieuwe zelfzorgroutine.

Misschien besluit je om een korte contemplatieve wandeling te maken of om een plek in de natuur te vinden waar je telkens weer naar terug kunt keren, een zogenoemde 'gaia-spot'.

Je kunt je ervaringen opschrijven in een dagboek, kunst maken of gewoon genieten van het moment in de natuur. Loop met bewustzijn en merk op hoe deze regelmatige oefening je helpt om dag na dag je gevoel van dankbaarheid te verdiepen en vergroten.

Bedankpagina

De Ziltepad meditatiegids is gemaakt in opdracht van Groninger Kerken en Stichting Alde Fryske Tsjerken en werd mede mogelijk gemaakt door: QOP Versnellingsagenda, NBTC, Mondriaan Fonds, Waddenfonds, Vrienden op de fiets, Provincie Groningen, Provinsje Fryslan.

Het Ziltepad is een initiatief van Groninger Kerken en Stichting Alde Fryske Tsjerken. Met het pad van kerk naar kerk langs de ruige rand van het noorden willen zij het erfgoed verbinden aan het landschap, de unieke dorpen, haar inwoners en het thema bezinning.

Meer info op de pagina **www.visitwadden.nl/ziltepad**

Over de stichtingen op www.groningerkerken.nl en www.aldefrysketsjerken.nl

Socials: @ziltepad

Colofon

Auteur: Dr. Kim Enrica Tsai

Grafische vormgeving: Studio Haaima

Druk: Dekker Leeuwarden

“After the final no there comes a yes
And on that yes the future world depends”

-Wallace Stevens

